

Bakterie – sposób na alergię?

O dobroczynnym działaniu bakterii acidofilnych, zwanych probiotykami, co nieco słyszeliśmy: że są konieczne przy antybiotykoterapii i pomagają w kłopotach trawiennych. Niedawno naukowcy udowodnili, że niektóre szczepy potrafią zmniejszać ryzyko wystąpienia reakcji alergicznych zarówno u dzieci, jak i u dorosłych.



Wśród obecnych w naszych organizmach drobnoustrojów dominują bakterie. Spokojnie, wcale nie te „krwiozercze”, czyhające na nasze zdrowie – wręcz przeciwnie, te, które mu zdecydowanie służą. Pałeczki kwasu mlekowego, bo o nich mowa, najczęściej należące do szczepów *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*, mają właściwości probiotyczne: jak sama nazwa wskazuje („pro bios” po grecku znaczy „dla życia”), wspierające prawidłowe funkcjonowanie organizmu, w którym egzystują.

Niezwykłość probiotyków polega przede wszystkim na zdolności przeżywania w układzie pokarmowym człowieka – są odporne na działanie kwasu żołądkowego i żółci, dlatego docierają do jelit wraz z pożywieniem „całe i zdrowe”. Tam kolonizują wyściełającą je błonę śluzową, tworząc swoistą barierę dla chorobotwórczych mikroorganizmów i w ten sposób chronią nas przed zatruciami pokarmowymi oraz infekcjami. Ponadto, probiotyki produkują wiele substancji antibakteryjnych i antywirusowych, których obecność zapobiega rozwojowi się wielu dolegliwości i schorzeń, np. niestrawności czy grzybicy układu pokarmowego. Związki te po prostu niszczą „złe” bakterie, a także produkują kwas mlekowy, który obniża pH jelit, tworząc nieprzyjazne dla nich kwaśne środowisko. Ale i to nie wszystko: od niedawna wiadomo, że bakterie probiotyczne potrafią łagodzić reakcje alergiczne.

Antyuczuleniowa tarcza

Ochronne dla jelit działanie probiotyków naprowadziło naukowców na trop wykorzystania ich mocy w leczeniu i zapobieganiu uczuleniu pokarmowemu, zwłaszcza u najmłodszych, u których układ trawienny nie działa jeszcze zbyt sprawnie. Słaba bariera jelitowa (po prostu zbyt cienkie, nieszczelne ściany jelit) pozwala na przenikanie uczulających substancji – alergenów – z przewodu pokarmowego do organizmu. Probiotyki, zwłaszcza te ze zbadanego szczepu *Lactobacillus rhamnosus* GG mogą temu zapobiegać właśnie przez wspomniane już działanie uszczelniające ścianki jelit. Ale i to nie wszystko: udowodniono, że niektóre probiotyki bezpośrednio wpływają na układ odpornościowy, hamując aktywność przeciwciał IgE odpowiedzialnych za walkę z alergenami, którą wrażliwcy odczuwają jako zaostrzenie

objawów choroby. Dzięki temu zarówno dolegliwości związane z uczuleniem pokarmowym, jak i z atopowym zapaleniem skóry mogą zostać znacznie złagodzone. Dlatego uznano, że podawanie probiotyków kobietom w ostatnim miesiącu ciąży, a następnie niemowlętom przez pierwsze 6 miesięcy życia obniża ryzyko wystąpienia alergii u tych dzieci aż o 50%.

Po co nam bakterie?

Probiotyki przydadzą się wszystkim, którzy skarżą się na osłabienie i spadek odporności. Ponieważ bakterie mlekowe stymulują wytwarzanie przeciwciał, wzmagają naturalne mechanizmy obronne organizmu, chroniąc go przed różnego rodzaju infekcjami. Warto skorzystać z ich pomocy właśnie teraz, wiosną, kiedy w powietrzu „grasują” wirusy przeziębieniowe i grypy.

Pamiętajmy, że po probiotyki powinniśmy sięgać zawsze podczas i po antybiotykoterapii. Leczenie takie, choć bywa konieczne, dzieśiatkuje naszą naturalną jelitową florę, co wiąże się z ryzykiem pojawienia się dolegliwości trawiennych, np. biegunek, zaparcie, a także infekcji grzybiczych przewodu pokarmowego i pochwy. Stosowanie aptecznych probiotycznych preparatów (kapsułki, zawiesiny, globulki) może nas uchronić przed kłopotami.

JAKI PROBIOTYK WYBRAĆ?

Preparaty apteczne, dostępne bez recepty, powinny zawierać minimum 3 miliardy żywych kultur probiotyków w jednej dawce (kapsułce, saszetce). Ważne jest, by na opakowaniu takiego środka wymieniony był konkretny szczep bakterii o trzyczłonowej nazwie, np. *Lactobacillus* (rodzaj) *rhamnosus* (gatunek) GG (szczep), a także kod taksonomiczny wskazujący na zarejestrowanie szczepu w Amerykańskiej Kolekcji Rodzajów Kultur (w przypadku LGG to ATCC 53103).